

# МЕНЮ

4 августа 2026 г.  
Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                     | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                        |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 279                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА;<br>(творог 9,0% жирности, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сливочное, соль йодированная)            | 100   | 14,7              | 12,2       | 10,7             | 216                                                | 0,2                   |
| 2021                          | 406                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ;<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сливочное)                                                                                       | 40    | 1,3               | 1,7        | 6,2              | 46                                                 | 0,2                   |
| 2021                          | 573                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                           | 30    | 2,2               | 0,2        | 14,6             | 69                                                 | 0                     |
| 2021                          | 79                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями);<br>(масло сливочное)                                                                                                                                                       | 5     |                   | 4,2        |                  | 39                                                 | 0                     |
| 2021                          | 457                 | ЧАЙ С САХАРОМ;<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                    | 180   | 0,1               |            | 7                | 28                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 355   | 18,3              | 18,3       | 38,5             | 398                                                | 0,4                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 82                  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                     | 100   | 0,4               | 0,4        | 9,8              | 47                                                 | 10                    |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 100   | 0,4               | 0,4        | 9,8              | 47                                                 | 10                    |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 123                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ;<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, говядина I категории, яйца куриные (шт.)) | 150   | 6,6               | 6,2        | 10,9             | 125                                                | 5,5                   |
| 2011                          | 35/8                | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ;<br>(печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))                                 | 60    | 14,3              | 6,4        | 2,3              | 140                                                | 9,3                   |
| 2021                          | 152                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ;<br>(картофель, масло сливочное, соль йодированная)                                                                                                                        | 120   | 2,3               | 4,1        | 19               | 123                                                | 9,6                   |
| 2021                          | 148                 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями огурцы);<br>(огурцы грунтовые, соль йодированная)                                                                                                                               | 40    | 0,3               |            | 1                | 5                                                  | 1,6                   |
| 2021                          | 574                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ;<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                                                          | 40    | 2,7               | 0,4        | 17,2             | 83                                                 | 0                     |
| 2021                          | 495                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)                                                                                                 | 150   |                   |            | 5,5              | 22                                                 | 1,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 560   | 26,2              | 17,1       | 55,9             | 498                                                | 27,6                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 542                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ;<br>(мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))          | 60    | 5,1               | 8,1        | 33,1             | 227                                                | 0,1                   |
| 2021                          | 470                 | КЕФИР;<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                       | 150   | 4,4               | 3,8        | 6                | 80                                                 | 1,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 210   | 9,5               | 11,9       | 39,1             | 307                                                | 1,2                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 234                 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ;<br>(масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)                                            | 150   | 4,9               | 6          | 18,9             | 151                                                | 0,5                   |
| 2021                          | 573                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                           | 30    | 2,2               | 0,2        | 14,6             | 69                                                 | 0                     |
| 2021                          | 267                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                  | 49    | 6                 | 5,4        | 0,3              | 75                                                 | 0                     |
| 2021                          | 465                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ;<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)                                                                                            | 180   | 2,7               | 2,1        | 12,9             | 82                                                 | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 409   | 15,8              | 13,7       | 46,7             | 377                                                | 1                     |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                        |       | 70,2              | 61,4       | 190              | 1627                                               | 40,2                  |

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна